平成２１年８月１０日

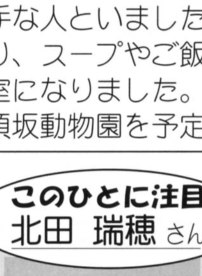
ちからこぶ

福祉通信「ちからこぶ」２００９年８月号　北田　瑞穂　書

余暇活動 一緒に楽しもう♪

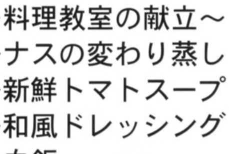
『知的障がい者余暇活動 一緒に楽しもう♪』は７月２６日(日) に料理教室を実施しました。今回は第２回目。第１回目の５月に、畑作りに挑戦しピーマン・ナス・ミニトマト・トウモロコシ・キャベツの苗を植えました。苗は、立派な野菜に成長してくれました。
料理教室当日は、参加者１０名、協力者６名が２班に分かれて調理実習をし、ナスをくり抜く人、トマトを切る人、具材を炒める人、などみんなで協力し合いながらできました。完成した料理は、お昼に全員で食べました。ピーマンが苦手な人、なすが苦手な人といましたが、本人同士で交換しあう場面もありました。余ったご飯はおにぎりにして持ち帰り、スープやご飯のおかわりをして満腹でしたが、後片付けもみんなで頑張りました。楽しい料理教室になりました。
『一緒に楽しもう♪』は年間４回の事業です。９月は須坂動物園を予定しています。

このひとに注目
北田　瑞穂 さん



今月の表題を書いてくださったのは、北田瑞穂さん。
「一緒に楽しもう♪」の料理教室に参加した感想をお聞きしました。『ナスの変わり蒸しを作った。ナスの中身を抜くのを人数分やらなくてはならなくて、力を入れてやったので少し肩が痛くなってしまった。でも楽しかった。』との事です。
これかも、余暇活動を楽しんでくださいね。

～料理教室の献立～
◇ナスの変わり蒸し
◇新鮮トマトスープ
◇和風ドレッシング
◇白飯



＊福祉通信『ちからこぶ』は、再生紙を使用しています。

平成２１年８月１０日

やまのうちまち
平成２１年 ８月発行

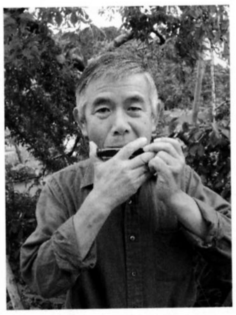
ボランティア通信

第25号
社会福祉法人山ノ内町社会福祉協議会

ボランティアさん紹介

◇ ハーモニカ大好き「黒岩和夫（くろいわかずお）さん」 ◇

南部ボランティア情報員



戸狩の黒岩和夫さん（６７歳）は、戸狩地区の高齢者の皆さんが集う「椿会（つばきかい）」の会長さんでもあり、日頃の活動についてお聞きしました。

私が老人福祉施設等で好きなハーモニカで遊ばせて頂くようになったのは、母親が中野市の「もえぎ」や山ノ内町の「いで湯の里」に大変お世話になっているころです。何か恩返しにと、上手い訳ではありませんが怖い物知らずにハーモニカを吹いてみたところ大変喜ばれました。その後ハーモニカ教室に通って、同好の仲間にも恵まれ、町内だけでなく、中野・小布施・須坂の福祉施設等に行かせていただいております。

まだまだ上手には吹けませんが、皆様に喜んでいただいたり、昔懐かしいお話しをしたりすると、私たちもたくさんの元気をもらいます。達成感もあり、これからもっともっと勉強して喜んでいただけるようにしたいと思います。

戸狩の「椿会」は当時の民生委員の下田せい子さんがご苦労して設立され、今年で１０年になります。毎月１５日午後１時半から３時まで公会堂でお茶のみ会をやっています。歌、紙芝居、カラオケ、民謡、ハーモニカ、ゲーゴルゲーム等皆様の希望に合わせて開催し、季節に合わせ、お花見、日帰り温泉、年末には新年の干支作り、クリスマスなど盛りたくさんの行事です。

人生の先輩の皆様と過ごす時間は、ためになる話しも多く、和やかな時が流れます。椿会役員の他、保健補導員の皆様のご協力を得て、感謝しながら運営させていただいております。

黒岩さんは東京神田の生まれで、戦争中疎開で父親の実家である戸狩に引越して来られたそうです。江戸っ子の黒岩さんはちょっと見た目がお祭り好きの親父さんという感じです。

その黒岩さんが５年前、町中央公民館で行われたハーモニカ教室を受講し、子どものころから好きだったハーモニカの魅力にとりつかれたそうで、「ハーモニカ同好会志賀」や中野市のアンサンブル演奏を楽しむ「ローズハーモニー」に所属して、ハーモニカ演奏の腕をあげておられます。

最近では、お年寄りのお茶のみ会などいろいろな処から頼まれて、ハーモニカ演奏をしていらっしゃいます。「頼まれなくても勝手に行って吹くことだってあらさ」と話し、「それでもみんな喜んで聴いてくれる人もいるし、演奏に合わせて歌ってもくれる、中には涙ぐみながら聴いてくれる人もいて、本当にやりがいがあらさ」と笑顔で話されました。

◇ 私達！ 星川の夏祭りで盆おどりのボランティアをしています！！ ◇

皆さんも「炭坑節」を踊りに来てください！！

○協力団体、踊り愛好会、踊りの先生方
- あけぼの会　・文頂の会　・昌沙蔵会
- むらさきの会　・ワークショップ楓
- 小宮山すまこさん　・湯本ます子さん

（順不同）

知恵の『わっ！』クッキング

第６回　[簡単炊き込みご飯]

東部の湯本さんに炊飯器で作る「簡単炊き込みご飯（子どもさんでも作れる）」を教えていただきました。

★えのきとシーチキンの簡単炊き込みご飯

・米　3合
・シーチキン（缶詰）　80ｇ
・なめ茸（えのき茸味付け瓶詰め）　100～110g
（生のえのき茸をしょうゆ・みりんで煮付ければ、美味しいです。）
・にんじん　100g

1. 米は洗う。にんじんは千切りにする。
○ポイント１：お子さんの場合はスライサーを使っても便利です。にんじんは色取りにもなるので好きな野菜をいれてください。
2. 炊飯器に洗ったお米、なめ茸、シーチキンの缶詰を入れて、目盛りまで水を入れる。
○ポイント２：ノンオイル（水煮）の場合は、油あげを入れるとおいしくなります。
3. スイッチを入れて炊き上がりを待つだけ！

☆おすすめバージョン☆
三つ葉やきざみのりを散らして色取りもきれいに！！
☆おすすめバージョン☆
海苔を巻いておにぎりにすると、冷めても美味しい弁当のできあがり！

次回は、関さんより「おからサラダ」をご紹介します。
お楽しみに♪

～小さなボランティアから始めませんか？～

●山ノ内中学校の取り組み

私たちの中学校では、福祉委員会・環境委員会が中心となり、アルミ缶・古切手・ペットボトルのキャップ・ベルマークを集めています。収集した物を換金したり、ワクチンに交換しています。

こうした収集活動が、世のため人のためになると考えているので、私たちはより多く集まるよう頑張っています。

「朗読テープ」ご利用者募集

朗読ボランティア『うぐいすの会』では、町や地域の情報を吹き込み、視覚障がい者の方に無料でお届けしております。

高齢化等により視力が落ちて文字が読みにくくなった方などを対象に、テープ情報をご利用いただいて、生活に活かしていただこうと思い、テープを無料（会の事業として負担します）で配布させていただきます。ご利用希望の方は、お申込みください。

【定期購読】広報やまのうち　北信ローカル
福祉通信ちからこぶ

その他、雑誌や本、取扱説明書や生活に必要な情報等、対面朗読なども受け付けておりますので、お申し込み下さい。

問合せ先：山ノ内町社会福祉協議会
（電話 33-1105　有線 2038）
朗読ボランティア『うぐいすの会』

わたしとあなたと自然と未来　～　塩の道でつなぐ・つながる　～

◇◆◇　第３４回信州発ボランティア地域活動フォーラムin北安曇　◇◆◇

長野県内のボランティア・地域活動に携わる人が一堂に会し、地域の未来を共に考えることを目的に開催します。本年度は「わたしとあなたと自然と未来～塩の道でつなぐ・つながる」をテーマにし、メインゲストには開催地の小谷村で棚田を耕し、都心で農山漁村の生産者とまちの人を結ぶ「青空市場」を定期的に開催しておられる俳優の永島敏行さんをお迎えして、多様な人々と自然や社会とのつながりを意識しながら、持続可能な地域づくりと、そこでボランティア・地域活動が果たす役割について考えていきます。

期　日　平成２１年９月２６日（土）～２７日（日）
会　場　ホテルグリーンプラザ白馬
参加者　３００名
参加費　全日程参加 ２，０００円／１日参加 １，０００円（学生半額 ２日目は「お小昼（おこびり）」（軽食）つき）
宿泊費 １２，０００円　懇親会費（宿泊せず、懇親会に参加する場合）６，０００円
申込方法　「参加申込書」により平成21年8月24日（月）までに、山ノ内町社会福祉協議会または長野県社会福祉協議会までお申し込みください。
問合せ先　山ノ内町社会福祉協議会（電話：33-1105　FAX：33-8413　有線：2038）
長野県社会福祉協議会 事業推進部 地域福祉推進課（電話：026-226-1882　FAX：026-291-5180）

～社協の予定～

8月

日	曜	予定
10	月	
11	火	・結婚相談所
12	水	デイサービス・配食サービスお休みです（→14日まで）
13	木	電気関係工事の為、福祉センターは休館です 《ほのぼのランチお休みです》
14	金	《脳元気教室はお休みです》
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	**介護ボランティア講座①** ・結婚相談所
19	水	
20	木	・ほのぼのランチ
21	金	・脳元気教室
22	土	**やまびこ福祉会 ふれあいの旅** ・町総合防災訓練
23	日	・本郷ふれあいの日
24	月	
25	火	**介護ボランティア講座②** ・結婚相談所
26	水	・県障害者福祉大会（小諸）
27	木	・ほのぼのランチ
28	金	・脳元気教室 **介護者リフレッシュ教室**（学習会）
29	土	
30	日	
31	月	**ボランティア交流会**（認知症について学習会）

9月

日	曜	予定
1	火	・結婚相談所 **介護ボランティア講座③**
2	水	
3	木	・ほのぼのランチ
4	金	・脳元気教室
5	土	
6	日	
7	月	**介護ボランティア講座④**
8	火	・結婚相談所

社協会費のお願い

「ふれあいと夢をひろげる福祉の町づくり」をめざし、多くのボランティア活動や、区・組等での福祉活動、または生徒・児童による福祉活動の一端を担うため社会福祉協議会の会員制度にご協力・ご賛同くださいますようお願い申し上げます。

平成21年度ボランティア交流会　参加者募集

日頃からボランティアに取り組んでいる方、これから取り組もうと関心のある方が一堂に会し「認知症について」学習します。

日　時：平成21年8月31日(月)　9時30分から13時
場　所：山ノ内町文化センター１階 郷土資料室
内　容：「認知症についての学習会及び健康体操」
　　　　意見交換会
参加費：１００円
締め切り：町社協へ平成21年8月25日(火)までに、参加費を添えてお申込みください。
問合わせ：山ノ内町社会福祉協議会 電話：33-1105 有線：2038

TAKEZOUの4コマ漫画

～生活に笑いをお届けします～

編集後記

最近、運動をしていますか？社協職員２０名程で、昨年秋よりソフトボールにハマっています。対戦相手はすてきな男性？？ばかりのチームです。試合後の交流もとても楽しいですよ。何でも良いので、楽しく運動してみてはいかがでしょう。汗を流すと気持ちもスッキリしますよ！！

（背番号　８４１）

社是　安全・尊厳・満足　=地域住民のみなさまと共に歩む社協=

●福祉通信ちからこぶ　平成２１年８月１０日発行　●発行者　社会福祉法人山ノ内町社会福祉協議会
●〒381-0401　長野県下高井郡山ノ内町大字平穏3371-2（山ノ内町地域福祉センター内）TEL.0269-33-1105　FAX.0269-33-8413
●URL　http://www.honobono-shakyo.or.jp　●E-mail　info@honobono-shakyo.or.jp　●印刷　うさぎや印刷